യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5✓
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം 90✓

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

യദാ+ ഹ്യസ്/തംങ്-ഗത+പ്രായംഞ്ച് ജാതംഞ്ച് ചിത്തംവ് വിചാരതഃ .
തദാ ഹി വീത-ഹവ്യസ്യ ജാതാ മൈ+ത്ര്യാ-ദയോ ഗുണാഃ .. 1

ശ്രീരാമ ഉവാച .
വിചാരാ+ദ്യുദയാ+ച്ചിത്ത+സ്വരൂപേ്വ+ന്തർ/ഹിതേ മുനേ .
മൈ+ത്ര്യാദയോ ഗുണാ ജാതാ ഇത്യുക്തംങ് കിംൻ ത്വയാ പ്രഭോ .. 2

ബ്ര+ഹ്മ+ണ്യ+സ്തംങ് ഗതേ ചിത്തേ കസ്യ മൈ+ത്ര്യാദയോ ഗുണാഃ .
ക്വ വാ പരിസ്-ഫുര+ന്തീതി വദ മേ വദതാംവ് വര .. 3

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .
ദ്വിവിധ+ശ്ചിത്ത-നാശോ്വസ്തി സരൂപോ്വരൂപ ഏവ ച .
ജീവ-ന്മു+ക്തഃസ് സരൂപഃസ് സ്യാ-ദരൂപോ ദേഹ-മുക്തിജഃ .. 4

ചിത്ത-സത്തേഹ ദുഃഖായ ചിത്ത-നാശഃസ് സുഖായ തു .
ചിത്ത-സത്താംങ് ക്ഷയംൻ നീത്വാ ചിത്തംൻ നാശ-മുപാന-യേത് .. 5

താമസൈർ/വാസനാ-ജാലൈർ/വ്യാപ്തംയ് യജ്-ജ+ന്മകാരണമ് .
വിദ്യമാനം മനോ വിദ്ധി/ തദ്-ദുഃഖാ-യൈവ കേവലമ് .. 6

പ്രാക്തനംങ് ഗുണ-സംഭാരം മമേതി ബഹു മന്യതേ .
യത്തു ചിത്ത-മത+ത്ത്വ+ജ്ഞംൻ ദുഃഖിതംഞ്ച് ജീവ ഉച്യതേ .. 7

വിദ്യമാനം മനോ യാവത്-താവദ്-ദുഃഖ+ക്ഷയഃഖ് കുതഃ .
മന+സ്യസ്തംങ് ഗതേ ജന്തോഃസ് സംസാ-രോ്വസ്ത+മുപാഗതഃ .. 8

ദുഃഖ-മൂല-മവഷ്/ടബ്ധ/മസ്മി+ന്നേവ വിനി+ശ്ചലമ് .
വി+ദ്യമാനം മനോ വി+ദ്ധി ദുഃഖ-വൃ+ക്ഷ/വനാ+ങ്കുരമ് .. 9

ശ്രീരാമ ഉവാച .
നഷ്ടംങ് കസ്യ മനോ+ ബ്രഹ്മ+ന്നഷ്ടംവ് വാ കീദൃശം ഭവേത് .
കീദൃശശ്-ചാസ്യ നാശഃസ് സ്യാത്-സത്താ നാശസ്യ കീദൃശീ .. 10

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

ചേതസഃഖ് കഥിതാ സത്താ മയാ രഘു-കുലോ+ദ്വഹ .
അസ്യ നാശ-മിദാനീംൻ ത്വം ശ്രൃണു+ പ്രശ്ന-വിദാംവ് വര .. 11

സുഖ-ദുഃഖ-ദശാ ധീരം സാ+മ്യാ+ന്ന+ പ്രോ+ദ്ധ-ര+ന്തി യമ് .
നിഃശ്-ശ്വാസാ ഇവ ശൈലേന്ദ്രംഞ്ച് ചിത്തംൻ തസ്യ മൃതംവ് വിദുഃ .. 12

അയം സോഹ-മയംൻ നാഹ/മിതി ചിന്താ നരോ+ത്തമമ് .
ഖർവീ-കരോതി യംൻ നാന്തർ/നഷ്ടംൻ തസ്യ മനോ വിദുഃ .. 13

ആപത്/കാർപ+ണ്യ/മുത്-സാഹോ മദോ മാ+ന്ദ്യം മഹോ+ത്സവഃ .
യംൻ നയ+ന്തി-ന വൈരൂപ്യംൻ തസ്യ നഷ്ടംവ് വിദുർമനഃ .. 14

ഏഷ സാധോ മനോ-നാശോ നഷ്ടംഞ്ച് ചേഹ മനോ ഭവേത് .
ചിത്ത-നാശ-ദശാ ചൈഷാ ജീവ+ന്മുക്ത+സ്യ വിദ്യതേ .. 15

മനസ്താം മൂഢതാംവ് വി+ദ്ധി/ യദാ നശ്യതി സാനഘ .
ചിത്ത-നാശാഭി/ധാനം ഹി/ തദാ സ+ത്ത്വ-മുദേ+ത്യലമ് .. 16

ത+സ്യ സ+ത്ത്വ-വിലാസസ്യ ചിത്ത-നാശ+സ്യ രാഘവ .
ജീവന്മുക്ത+സ്വഭാ-വസ്യ/ കൈ+ശ്ചിച്-ചി+ത്താ-ഭിധാ കൃതാ .. 17

മൈ+ത്ര്യാദി-ഭിർ/ഗുണൈ+ര്യുക്തം ഭവ+ത്യുത്തമ-വാസനമ് .
ഭൂയോ ജന്മ-വിനിർ/മുക്തംഞ്ച് ജീവ+ന്മുക്ത-മനോ്ഽനഘ .. 18

വ്യാപ്തംവ് വാസനയാ യത്-സ്യാദ്/ഭൂയാ ജനന-മുക്തയാ .
ജീവ+ന്മുക്ത-മനഃസ്-സത്താ/ രാമ തത്-സ+ത്ത്വ-മുച്യതേ .. 19

സംപ്ര+ത്യേ-വാനു-ഭൂത+ത്വാത്-സ+ത്ത്വാപ്+ത്യാ ത+ന്വ-സംയുതഃ .
സരൂപോ്ഽസൗ മനോ-നാശോ ജീവ+ന്മുക്തസ്യ വിദ്യതേ .. 20

മൈ+ത്ര്യാദ-യോ്ഥ മുദിതാഃശ് ശശാങ്ക ഇവ ദീപ്തയഃ .
ജീവ+ന്മുക്ത-മനോ-നാശേ സർവദാ സർവഥാ+ സ്ഥിതാഃ .. 21

ജീവ+ന്മുക്ത-മനോ-നാശേ സ+ത്ത്വ-നാമ്നി ഹിമാലയേ .
വസന്ത ഇവ മ+ഞ്ജര്യഃസ് സ്ഫുരന്തി ഗുണസംപദഃ .. 22

അരൂ-പസ്തു മനോ-നാശോ യോ മയോ+ക്തോ രഘു+ദ്വഹ .
വിദേഹ-മുക്ത ഏവാസൗ വിദ്യതേ നിഷ്കലാ+ത്മകഃ .. 23

സമ+ഗ്രാ+ഗ്ര്യ/ഗുണാധാര/മപി സ+ത്ത്വം പ്രലീയതേ .
വിദേഹ-മുക്തേ വിമലേ പദേ പരമ-പാവനേ .. 24

വിദേഹ-മുക്ത-വിഷയേ തസ്മിൻഥ്/സത്ത്വ+ക്ഷയാ+ത്മകേ .
വിത്തനാശേ വിരൂ-പാഖ്യേ ന കിംചി-ദപി വിദ്യതേ .. 25

ന ഗുണാ നാഗുണാസ്-തത്ര/ ന+ ശ്രീർ/നാ+ശ്രീർന ലോലതാ .
ന ചോദയോ നാസ്ത-മയോ/ ന ഹർഷാ-മർഷ-സംവിദഃ .. 26

ന തേജോ ന തമഃഖ് കിംചിൻ-ന-സംൻധ്യാ ദിന-രാത്രയഃ .
ന ദിശോ ന ച വാകാശോ നാധോ നാനർഥ-രൂപതാ .. 27

ന വാസനാ ന രചനാ നേഹാ-നീഹേ ന ര+ഞ്ജനാ .
ന സത്താ നാപി വാ്സത്താ നച സാ+ധ്യം ഹി തത്പദമ് .. 28

അത-മസ്/തേജസാ വ്യോമ്നാ/ വിതാരേ+(ന്ദു-അ)ർക-വായുനാ .
ത+ത്സമം ശരദ+ച്ഛേന നിഃസ്-സംധ്യേനാ/രജസ്/ത്വിഷാ .. 29

യേ ഹി പാരംങ്ങ് ഗതാ ബുദ്ധേഃസ് സംസാരാ-ചരണ+സ്യ ച .
തേഷാംൻ തദാസ്-പദം സ്ഫാരം പവ-നാനാ/മിവാമ്/ബരമ് .. 30

സംശാന്ത-ദുഃഖ-മജ-ഡാത്മക-മേവ സുപ്ത-
മാനന്ദ-മ+ന്ഥര-മപേത-രജസ്/തമോ യത് .
ആകാശ-കോശ-തനവോ്തനവാ മഹാന്തസ്-
തസ്മിൻ-പദേ ഗലിത-ചിത്ത-ലവാ വസന്തി .. 31

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ  മോക്ഷോപായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ ചിത്തോപദേശവിചാര-യോഗോപ-ദേശോ നാമ നവതി-തമഃസ് സർഗഃ ..90 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
12.11.2023